VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

АТОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ТСИ ИСИ

Одной из составляющих успешного изучения и применения каратэ является крепкое тело. Многие патриархи именно для этого и начинали изучать данный вид боевого искусства. В *Годзю-рю* для укрепления тела и увеличения мышечной силы служат специальные упражнения *ходзё ундо* со снарядами, некоторые из которых напоминают европейские гантели и штанги, а некоторые не имеют аналогов. Одним из таких снарядов является *тси иси* (каменный молоток). Тяжёлый его вариант называется *ги иси*.



Благодаря простоте изготовления и компактности он пользуется наибольшей популярностью среди адептов *Годзю-рю*.

Для того, чтобы сделать тси иси нужно взять палку длинной соответствующей высоте голени, а диаметром, обхвата в захлёст первыми фалангами пальцев, банку из под краски и два гвоздя. Забиваем гвозди крестом с одного конца палки и вставляем в банку гвоздями вниз, после чего заливаем раствором цемента или бетона. От наполнителя бетона будет зависеть вес вашего снаряда.

Основной задачей упражнений с *тси иси* служит, укрепление плечевого пояса. Мышц рук, плеч и спины, а также суставов запястья, локтя и плеча. Занятия с этим снарядом увеличивают силу захвата и улучшают технику рук. Чтобы разобраться с тем, какие упражнения для чего нужны, разобьём их на четыре блока.

1. СУСТАВНЫЕ

Большинство упражнений разбивается на две фазы, каждая из которых начинается вдохом (тело расслаблено), а заканчивается выдохом со статическим напряжением. Задача в основном укрепление суставов, а так же повышение эластичности связок и сухожилий. Поэтому во избежание травм стоит выполнять с лёгкими весами и не меньше 15-20 раз одной рукой.

Упражнения, отмеченные звёздочкой, используются так же при отработке базовой техники.

1.1. вытягивание вверх и наклон наружу*

Техника выполнения:

И.П: *Сико датси* на выпрямленных ногах или *сантсин датси* (если снаряд в правой руке, то миги *сантсин датси*). Рука со снарядом вытянута вниз. Захват рукояти прямым хватом (ладонь большим пальцем к головке).



Вытягиваем на среднем вдохе *тси ис*и вверх. Когда кисть достигла уровня лица (или чуть выше), на коротком выдохе резким движением разворачиваем снаряд головкой вверх, а кисть опускается до точки ганка (сердечная точка находящееся, примерно два пальца под соском), одновременно сильно сжимая ручку и напрягая *танден* (в случае *сантсин датси* – напряжение происходит как в *Сантсин ката,* если упражнение выполняется в *сико датси* – ягодицы опускаются до уровня классической стойки)**.**



Затем, на новом вдохе (*танден* расслабляется, а в *сико датси* снова приходим на прямые ноги), роняем головку *тси иси* наружу, сгибая руку в локте и фиксируя её, как в конечной точке. После чего на коротком выдохе, снова возвращаем руку в предыдущее положение (корпус идентичен концу первой фазы) с *тсинкутсе какин* (окинавский вариант *кимэ*).



Заканчивается упражнение возвращением снаряда в нижнее положение на задержке дыхания.

Основные ошибки:

В первой фазе упражнения подъём вверх осуществляется за счёт махового движения внутрь (это облегчает работу кисти).



Во второй фазе, выполняющий наклоняет корпус в сторону *тси иси* (приводит к вспомогательному движению), а так же уводит локоть далеко вовнутрь (это может привести к травме локтя).



1.2. малый внешний круг*

Техника выполнения:

И.П. Схоже с тем, которое принимает ученик на выдохе в первой фазе упражнения 1.1.



На быстром вдохе, удерживая кисть на весу, опускаем головку *тси иси* вперёд, затем, уводя руку назад (как при отдёргивании руки на *хихитэ*) делаем с внешней стороны круг и возвращаем снаряд в вертикальное положение только около груди. Положение тела и ног такое же, как в исходном положении упражнения 1.1.



Выдох выполняется долгий, тело медленно принимает исходное положение, а рука постепенно напрягаясь всё сильнее сжимая рукоять и плотно скользя по телу, двигается вперёд (как будто наносите прямой удар), принимая исходное положение. Напряжение тела и руки как в упражнении 1.1.

Основные ошибки:

Во время опускания и вращения *тси иси* рука опускается вниз, что облегчает работу суставов запястья, перераспределяя усилие на плечевой пояс.



При выдвижении руки вперёд локоть сразу отрывается от туловища, а плечо поднимается вверх, тем самым, приучая мышцы к не правильной технике нанесения прямого удара.



1.3. пронос за головой

Техника выполнения:

И.П. Тоже, что и в упражнении 1.2.

На глубоком продолжительном вдохе опускаем головку *тси иси* внутрь и двигаем руку вокруг головы до тех пор, пока рука не займёт положение *ёко уке* а снаряд не уйдёт до предела вперёд.

Затем на коротком выдохе, усилием только кисти, вращая *тси иси,* возвращаем снаряд в исходное положение. Напряжение тела и руки как в упражнении 1.1.



На следующем вдохе выполняется обратное движение. То есть, головка опускается наружу, а рука двигается вокруг головы назад, занимая положение напротив ганки,



после чего усилием кисти снаряд возвращается в исходное положение.

Во время вдоха тело и ноги принимают положение И.П. упражнения 1.1., а на выдохе возвращаются назад.

Основные ошибки:

В начале первой фазы рука опускается вниз, что облегчает выполнение упражнения.



Возвращение *тси иси* в исходное положение (как в первой, так и во второй фазе) происходит не за счёт движения кистью, а с помощью бицепса или плеча.



1.4. обратное выжимание

Техника выполнения:

И.П. Тоже, что и в упражнении 1.1., только *тси иси* удерживаем двумя руками.



На среднем вдохе поднимаем, закручивая головку *тси иси* вперёд и внутрь располагая кисти около солнечного сплетения (точка *сюгетсу*). Головка опущена вниз.

На медленном выдохе толкаем руки вперёд до полного выпрямления. Тело опускается в классическую *сико датси*. Кисти плотно сжимают рукоять так, что создаётся впечатление её выжимания. Затем, на задержке дыхания, быстро возвращаем снаряд в исходное положение. Руки не опускаем вниз до тех пор, пока головка *тси иси* не окажется вверху.



Перед началом повторного движения вверх меняем руки на рукояти местами.

Основные ошибки:

Возвращение *тси иси* в исходное положение происходит за счёт опускания рук вниз и сгибания на бицепс, что перераспределяет нагрузку с запястий на плечевой пояс.



1.5. качание с отведённым локтём

Техника выполнения:

И.П. *Сико датси*. Локоть отведён в сторону на высоте плеча. Кисть удерживает рукоять обратным хватом напротив груди.

Выполняем качкообразные движения предплечьем вверх вниз, удерживая локоть в исходном положении.



Основные ошибки:

Локоть при движении предплечья опускается и поднимается вместе с тси иси.

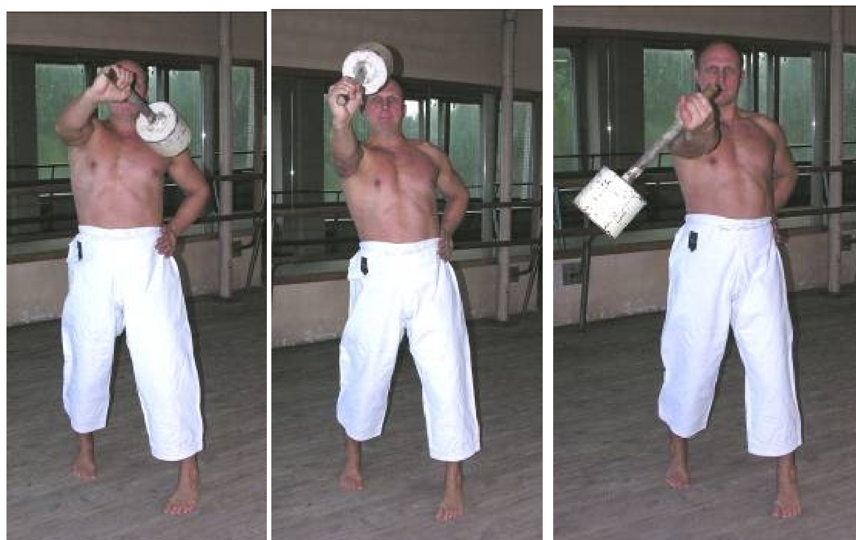


1.6. малая восьмёрка

Техника выполнения:

И.П. Тоже, что и в упражнении 1.2.

Вращая *тси иси* кистью, рисуем в воздухе восьмёрку, сначала прямую*,* а затем обратную (по той же траектории только в другую сторону).



Основные ошибки:

Сгибание руки в локтевом суставе, что перераспределяет нагрузку с запястья на бицепс и трицепс.



1.7. наклон головки на вытянутой руке

Техника выполнения:

И.П. Тоже, что и в упражнении 1.2.

Опускаем головку то в левую, то в правую сторону и возвращаем в исходное положение.



Основные ошибки:

При наклоне внутрь рука сгибается и подаётся локтём вверх, а при движении наружу происходит сгибание на бицепс. И в том и в другом случае происходит перераспределение нагрузки с запястья на другие мышцы.



2. МЫШЕЧНЫЕ

Задача упражнений этого блока не только увеличение мышечной силы, но и развитее тех пучков мышц, которые в повседневной жизни используются редко и поэтому слабо развиты, в тоже время они важны при выполнении технических элементов в боевых искусствах. Плюс к этому развивается упругость мышц умение моментально их напрягать и тут же расслаблять. В виду этого практически все упражнения выполняют в быстром темпе с жёсткой фиксацией и резким выдохом в конечной точке. Количество повторений 10-15. Для занятий используются снаряды с большим весом (*ги иси*).

2.1. подъём прямой руки вперёд и вверх

Техника выполнения:

И.П: Тоже, что и в упражнении 1.1. Ладонь руки удерживающей рукоять *ги иси* развёрнута вперёд.

На среднем вдохе прямую руку поднимаем вверх до уровня плеч и на резком выдохе резко останавливаем, опуская слегка вниз, напротив точки. Состояние тела такое же, как и в упражнении 1.1.

На новом вдохе тело принимает исходное положение, а рука поднимается вертикально вверх и на выдохе снова опускается до уровня ганки с новым напряжением тела.



После чего возвращаем снаряд в исходное положение.

Основные ошибки:

В первой фазе упражнения подъём вверх осуществляется за счёт махового движения вперёд и наклона тела (это облегчает работу кисти и плеча).

Во второй фазе, выполняющий наклоняет корпус назад, что может привести к травме поясницы.



2.2. большой внешний круг

Техника выполнения:

И.П. Тоже, что и в упражнении 1.2.

Начало упражнения такое же как и в 1.2., только когда кисть приходит к боку рука не останавливается, а поднимается вверх и за голову. После чего на резком выдохе быстро сверху вниз опускается в исходное положение где происходит напряжение тела как в упражнении 1.1.





Основные ошибки:

Рука не проходит положение у груди, а отводится перед подъёмом назад, что может привести к травме плеча.

2.3. выжимание

Техника выполнения:

И.П. *Сико* или *сантсин датси* на прямых ногах. Рукоять *ги иси* сжимается двумя руками перед солнечным сплетением головкой вверх, локти чуть впереди кистей.



На быстром вдохе поднимаем снаряд вверх и на задержке дыхания возвращаем его назад. Затем на быстром выдохе выдвигаем кисти вперёд до полного выпрямления, при этом, крепко сжимая рукоять, так как будто вы хотите её выжать. После чего на задержке дыхания происходит смена рук и возвращение *ги иси* в исходное положение.





Основные ошибки:

Корпус отклоняется назад при подъёме снаряда вверх, что может привести к травме спины.



2.4. наклон

Техника выполнения:

И.П. *Сико датси* на прямых ногах. Рукоять *ги иси* сжимается двумя руками и прижата к солнечному сплетению, головка *ги иси* опущена вниз и прижата к *танден*, а локти прижаты к туловищу.

Сделав вдох на прямых ногах, на задержке дыхания опускаемся в классическую *сико датси*. Затем на выдохе наклоняем корпус вперёд, сохраняя спину прямой, а ноги в положении *сико датси*, и толкаем *ги иси* головкой назад, прижимая предплечья к телу. В конечной стадии при окончании выдоха доворачиваем кистями снаряд головкой вверх.






Основные ошибки:

Во время наклона происходит округление спины, что может привести к её травме.



Во время толчка назад предплечья отрываются от тела, что приводит к перераспределению нагрузки.



2.5. подъём головки кистью

Техника выполнения:

И.П. *Сантсин датси*. *Ги иси* зажата в руке противоположной стойке, головкой вниз прямым хватом.

Усилием кисти двигаем головку вперёд и вверх. Рука во время упражнения висит перпендикулярно полу.



Если тяжело выполнять упражнение, удерживая снаряд за край рукояти, можно перехватить ближе к головке и сдвигать кисть по мере укрепления мышц.



Тоже упражнение выполняется и обратным хватом, двигая головку назад и вверх.



Основные ошибки:

Упражнения выполняется после отвода руки в противоположную сторону, что приводит к перераспределению усилия с предплечий на дельтовидные мышцы.



Во время подъёма вперёд происходит сгибание руки в локтевом суставе, что приводит к перераспределению усилия с предплечий на бицепс.



Во время подъёма назад происходит подъём плеча, что приводит к перераспределению усилия с предплечий на трапециевидные.



2.6. сгибание на бицепс

Техника выполнения:

И.П. *Сико* или *сантсин датси*. *Ги иси* зажата головкой вниз обратным хватом .



Удерживая локоть в статическом положении, быстро сгибаем и выпрямляем руку в локтевом суставе.





Основные ошибки:

При выполнении упражнения локоть ходит вперёд назад, что приводит к перераспределению усилия с бицепса на дельтовидные мышцы.



2.7. подкидывание на локте *

Техника выполнения:

И.П. *Сико*, *неко аси* или *сантсин датси*. *Ги иси* лежит головкой на локтевом сгибе, а рукоять зажата в другой руке напротив солнечного сплетения.

Подкидываем головку *ги иси* вверх, предварительно опуская локоть вниз, и принимаем обратно на локоть находящийся в верхней точке.






Основные ошибки:

Подбрасывание снаряда не из нижнего положения, в результате дельтовидные мышцы прорабатываются не полностью.

Приём головки *ги иси* не в верхней точке локтя, что может привести к его травме и отсутствии негативной нагрузки.

2.8. разгибание в локте

Техника выполнения:

И.П. *Сико* или *сантсин датси*. Согнутая в локте рука, удерживающая *ги иси* прямым хватом поднята вверх. Головка находится за головой.

Удерживая локоть в статическом положении, быстро выпрямляем и сгибаем руку в локтевом суставе.



Основные ошибки:

Нахождение головки не за головой, а за плечом, что приводит к травме плеча.



При выполнении упражнения локоть ходит вперёд назад, что приводит к перераспределению усилия.



2.9. большая восьмёрка

Техника выполнения:

И.П. Тоже, что и в упражнении 1.2.

Вращая *тси иси* в и плечевом суставе, рисуем в воздухе восьмёрку, сначала прямую, а затем обратную (по той же траектории только в другую сторону).





Основные ошибки:

Сгибание руки в локтевом суставе, что может привести к его травме.



3. ТЕХНИЧЕСКИЕ

Из самого названия блока следует, что эти упражнения нужны для отработки базовой техники. Вес *тси иси* такой, что бы вы могли повторить упражнение раз двадцать и не нарушить траекторию движения руки, но в то же время мышцы должны чувствовать нагрузку и непроизвольно напрягаться. В таком случае они лучше запоминают движения и в последствии, рука без снаряда идёт по нужному маршруту. В конечной точке упражнений имитирующих блоки и *тсуки* тело должно жёстко закрепляться (как при *кимэ*). Дыхание такое же, как требуется при выполнении данного технического действия.

3.1. ёко уракен утси

Техника выполнения:

И.П. *Сико* или *сантсин датси*. Локоть руки, удерживающий *тси иси*, отведён в сторону, а сам снаряд находится на уровне солнечного сплетения. Там же находится ладонь второй руки.

Резко разгибаем (но не до конца) руку удерживая локоть в статическом положении.



В конечной точке дорабатываем кистью. После чего возвращаем снаряд в исходное положение.



Основные ошибки:

Рука разгибается полностью, что может привести к травме локтя.



3.2. ёко тетцуи утси

Техника выполнения:

И.П. *Хэйко* или *хатсидзи датси*. *Тси иси*, удерживаем обратным хватом под самую головку, находится на *хихитэ* головкой вниз.

Двигаем руку внутрь и вверх по кругу, пронося снаряд над головой, и останавливаем сбоку на уровне лба. Рука согнута под углом примерно 100 градусов. После чего снаряд возвращается в исходное положение.

Основные ошибки:

Рука в конечной точке отводится за голову, что приводит к травме плеча.

3.3. ура тсуки

Техника выполнения:

И.П. *Сантсин датси*. *Тси иси*, удерживаем прямым хватом под самую головку, находится на *хихитэ* головкой наружу. Рукоять расположена параллельно полу и придерживается ладонью второй руки.

Выдвигаем руку вперёд до уровня уро *тсуки* и возвращаем в исходное положение.



Основные ошибки:

Кисть под весом снаряда отгибается вниз, что приводит к нарушению техники удара и возможной травме запястья.



3.4. тата тсуки

Техника выполнения:

И.П. *Хан зенкутсу датси*. *Тси иси*, удерживаем прямым хватом под самую головку, находится на *хихитэ* головкой вниз.

Выдвигаем руку вперёд до уровня тата *тсуки* и возвращаем в исходное положение.



Основные ошибки:

При движении вперёд под весом снаряда плечо поднимается вверх, что приводит к нарушению техники удара.



3.5. гяку тсуки

Техника выполнения:

И.П. *Зенкутсу датси*. *Тси иси*, удерживаем обратным хватом под самую головку, находится на *хихитэ* головкой вниз.

Выдвигаем руку вперёд до уровня *гяку тсуки* и возвращаем в исходное положение.



Основные ошибки:

При движении вперёд под весом снаряда локоть отодвигается в сторону, что приводит к нарушению техники удара.



3.6. маваси тсуки

Техника выполнения:

И.П. Тоже, что и в упражнении 3.2.

Рука двигается по траектории *маваси тсуки*, разворачиваясь головкой вниз, и останавливается напротив противоположного виска, после чего возвращается в исходное положение.




3.7. толчок с вкручиванием

Техника выполнения:

И.П. *Сико датси*. *Тси иси* захвачена двумя руками (одна под головкой, другая на края рукояти) и расположена параллельно полу на уровне солнечного сплетения.

Быстро выносим снаряд в сторону параллельно полу, прокручивая головку ближней рукой как при тычке *бо*, а дальней совершаем попытку прокрутить рукоять во встречную сторону, как будто хотим её выжать. После чего возвращаем *тси иси* в исходное положение.




Основные ошибки:

Снаряд двигается не параллельно полу, а как бы раскачиваясь.



3.8. уке ваза

Техника выполнения:

И.П. Тоже, что и в упражнении 3.2.

Двигаем руку, выполняя жёсткие блоки, после чего возвращаем снаряд в исходное положение по той же траектории только в обратную сторону. Например блоки *Годзю-рю аге уке, ёко уке, утси уке* и *харай уке*.






Основные ошибки:

Не соблюдение траектории блоков, что приводит к нарушению техники.

3.9. хики уке

Техника выполнения:

И.П. *Сантсин датси*. Рука, удерживающая рукоять *тси иси* (головка опущена вниз) находится на уровне лица, а вторая между солнечным сплетением и рукоятью.

Удерживая конец рукояти на одном месте, второй рукой по кругу выполняем *хики уке*, приподнимая и опуская *тси иси*, после завершения круга рука возвращается в исходное положение.



Основные ошибки:

Локоть руки выполняющей *хики уке* поднимается вместе с кистью чтобы облегчить подъём тем самым нарушая технику блока.



4. КОМПЛЕКСНЫЕ

Упражнения этого блока носят ещё названия *тси иси* но ката так как являются последовательным выполнением нескольких упражнений предыдущих блоков и выполняются в начале тренировки как дополнение к общей разминке. Сочетания и последовательность упражнений может быть разной, но, как правило, отвечающие профилю тренировки. Ниже приведено несколько вариантов подобных комплексов.

4.1. вытягивание вверх и в сторону, подъём прямой руки вперёд и вверх, малый или большой внешний круг

Техника выполнения:

Последовательно выполняем упражнения 1.1., вторую фазу упражнения 2.1., а затем упражнение 1.2. или 2.2. причём руку вниз между ними не опускаем.

4.2. выжимание, обратное выжимание, наклон

Техника выполнения:

Выполнив упражнение 2.3. сразу закручиваем головку внутрь и выполняем упражнение 1.4., после выжимания перехватываем рукоять обратным хватом и делаем упражнение 2.4.

4.3. санбон уке

Техника выполнения:

Последовательно выполняем три блока, переходя от защиты верхнего к среднему и нижнему уровню (блоки *Годзю-рю*: *аге уке*, *утси уке* и *харай уке*).

Ну и на последок. Посвящать тси иси можно как целую тренировку, так и её часть, например разминку или выполнять параллельно с работай над техникой.

Клопов Павел.